**ÄÄNEKOSKEN ESIOPETUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMA**

ESIOPETUKSEN LIIKUNNAN PERIAATTEITA ÄÄNEKOSKELLA

• kaikessa toiminnassa vältetään istuvaa oppimistapaa

• arjen mahdollisuuksien ja lapsilta tulevien liikkumisideoiden näkeminen ja hyödyntäminen

• tavoitteena liikkuva ja hyvinvoiva lapsi yhteistyössä kodin kanssa

• liikunnan ja liikkumisen ilo ja innostuksen herättäminen lapsessa.

Esimerkki eri liikuntalajeista esiopetukseen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Toteutusaika/paikka | Laji /muoto | Muuta huomioitavaa |
|  |  |  |
| Jumppahetket sisällä | Temppuradat | Perusliikuntataitojen kehittyminen |
|  | Musiikkiliikunta | Liike,rytmi,luovuus |
|  | Välineliikunta | Esimerkiksi: leikkivarjo, ilmapallot, sanomalehtimailat,nauhat,puolapuut,renkaat |
|  | Pallottelutaidot | Heitto,kiinniotto,potkaisu. Esim.jalkapallo,sähly |
|  | Sääntöleikit | Polttopallo,hipat,perinneleikit |
|  | Sisäsuunnistus | Valokuvat, kartat |
|  | Nassikkapaini | Voiman säätely, kehon hallinta |
|  | Satuliikunta |  |
|  | **Lasten itse suunnittelema liikunta** |  |
|  | Sherborne | kehonhahmottaminen |
| **Uimakoulu:** | Kirjain,numero ja käsitejumpat | perusliikuntataidot ja kognitiiviset taidot  6-8 uintikertaa ( ryhmän koko huomioiden!) |
| Muut lajit/yhteistyö | Seinäkiipeily  Keilaus  Koripallo | yhteistyö Spotin kanssa  yhteistyö Huiman kanssa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Toteutusaika/paikka | Laji/muoto | Muuta huomioitavaa |
|  |  |  |
| Liikunta ulkona / lajit joihin yhteisesti sovitut määrät | Hiihto | Vähintään neljä kertaa. Säätilan mukaan joustavasti |
|  | Luistelu | Vähintään neljä kertaa. Säätilan mukaan joustavasti. Huom! Tekojää ja jäähalli |
| Muut lajit ulkona: | yleisurheilu | heitot,juoksut,hypyt |
|  | jalkapallo |  |
|  | sääntö-ja pihaleikit |  |
|  | retket | vaihtelevat paikat ja maastot |
|  | mäenlasku |  |
|  | hankikävely |  |
|  | temppuradat |  |
|  | seikkailuliikunta |  |
|  | potkulaudat,pyörät muu pihaliikunta  valokuvasuunnistus  lasten suunnittelema liikunta |  |
| Lisäksi | arkiliikunnan tärkeys | tilojen sekä välineiden luova hyödyntäminen, rohkeus ja ”lupa” liikkua. Oma esimerkki! |